



## **Ernährung in der Schwangerschaft**

### **Vortrag**

**Mi 04.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr**

### **Ort:**

Regen, Regen, KEB Seminarraum , Gebäude neben Bücherei, Kirchplatz 18

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen z.B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

### **Mitveranstalter:**

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen,KEB

### **Referent/in:**

Karin Trauner

**Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.**

Kirchplatz 18  
94209 Regen

Tel. 09921/7814  
Fax 09921/8358  
keb.regen@bistum-passau.de  
www.keb-regen.de